

ARRÊT CARDIAQUE SOUDAIN

Un arrêt cardiaque peut arriver à tout moment et à tout âge. Il se produit lorsque le cœur arrête soudainement de pomper assez de sang pour alimenter le corps en oxygène.

PRÉVENIR LES MORTS SUBITES CAUSÉES PAR UN ARRÊT CARDIAQUE

Aucune estimation du taux de mort subite chez les enfants canadiens n'a été publiée, mais des antécédents de symptômes de maladies cardiaques ou des antécédents familiaux de mort subite sont souvent relevés chez les patients victimes de mort subite.

QUELQUES QUESTIONS IMPORTANTES À POSER AU PARTICIPANT AVANT LA PRATIQUE D'UN SPORT :

- *Lorsque vous faites de l'exercice, vous essoufflez-vous plus souvent que d'autres enfants du même âge que vous?*
- *Avez-vous un faible degré de tolérance à l'exercice comparativement à d'autres enfants?*
- *Vous êtes-vous déjà évanoui?*
- *L'exercice, les chocs, la peur ou l'hyperventilation provoquent-ils chez vous des crises?*
- *Votre cœur se met-il à battre plus vite sans raison apparente?*
- *Avez-vous l'impression que vous allez vous évanouir lorsque vous faites de l'exercice?*
- *Ressentez-vous des douleurs à la poitrine lorsque vous faites de l'exercice?*

Y A-T-IL DES ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX FAMILIAUX :

de syndrome du QT long?
de syndrome de Wolff-Parkinson-White?
de cardiomyopathie?
de greffe du cœur?
d'hypertension pulmonaire?
d'accidents automobiles ou de noyades inexpliqués?
de défibrillateur interne?
de syndrome de mort subite du nourrisson?

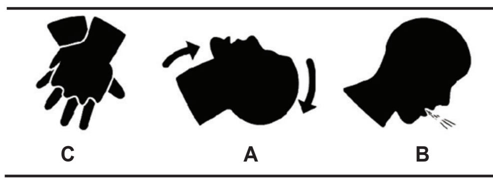
Si l'athlète répond oui à au moins une des questions ci-dessus, il devrait consulter un médecin avant de participer.

L'ARRÊT CARDIAQUE CONSTITUE UNE URGENCE MÉDICALE.

Les chances de survivre à un arrêt cardiaque augmentent grandement si on commence immédiatement la RCR. Lorsque l'on utilise à la fois la RCR et un défibrillateur externe automatique (DEA) dès les premières minutes suivant l'arrêt cardiaque, les chances de survie peuvent augmenter de 75 % comparativement au recours à la RCR seule.

COMMENT PRATIQUER LA RCR

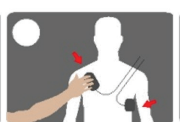
Si vous trouvez une personne sans connaissance qui ne respire pas ou ne respire pas normalement, composez immédiatement le 911 ou le numéro local des services d'urgence et commencez la RCR.



C - Compressions - Poussez fort et vite au centre de la poitrine, répétez 30 fois.
A - Voies respiratoires - Renversez la tête en levant le menton pour dégager les voies respiratoires.
B - Ventilations - Donnez deux ventilations au moyen du bouche-à-bouche. Recommencez le cycle de 30 compressions suivi de deux ventilations. Si un DEA est disponible, demandez à quelqu'un de vous l'apporter le plus vite possible.

VOUS ÊTES CAPABLE D'UTILISER UN DEA. IL SUFFIT DE SUIVRE TROIS ÉTAPES FACILES.

Si vous trouvez une personne sans connaissance qui ne respire pas ou ne respire pas normalement, composez immédiatement le 911 ou le numéro local des services d'urgence et commencez la RCR. Si un DEA est disponible, demandez à quelqu'un de vous l'apporter et de vous aider à l'utiliser en suivant le mode d'emploi ci-dessous.


1. Allumez l'appareil en ouvrant le couvercle ou en appuyant sur le bouton de mise en marche, selon le modèle.
2. Fixez les électrodes du DEA. Regardez au schéma sur les électrodes; placez les électrodes exactement comme dans le schéma.
3. Administrez la décharge électrique si nécessaire. L'appareil vous dira d'appuyer sur le bouton qui clignote ou de continuer la RCR si la décharge n'est pas indiquée.

La Fondation des maladies du cœur recommande que tous apprennent les techniques de base de la RCR.



145, avenue Pacific
Winnipeg (Manitoba) R3B 2Z6

Tél. : 204 925-5750
www.sportmed.mb.ca



6, rue Donald,
Winnipeg (Manitoba) R3L 0K6

204 949-2000
www.heartandstroke.mb.ca

Janvier 2013

Ces lignes directrices ont été préparées par le Sport Medicine & Science Council of Manitoba et la Fondation des maladies du cœur.